

佛光山台北道場 周訊

第95期 2014.03.19~03.25 地址：110台北市松隆路327號11~14樓 電話：02-2762-0112

緣起

佛光山弘法事業的推廣，端賴信眾護持方能竟其功。本道場感謝護法委員多年來的護持，為讓委員瞭解佛光山台北道場人間佛教事業的現況，特發行「佛光山台北道場周訊」，內容有台北道場及弘法事業單位一周的動向，以饗大眾。



大師法語



父母對兒女嘮叨，兒女要服氣，你不服氣，又怎麼辦呢？長官對部下嚴於要求，部下也要服氣，你不服氣，又奈何呢？學生對老師的教育要服氣，才會進步；弟子對師長的訓誨要服氣，才會尊師重道。

在高速公路上，大車戲小車，你若是不服氣，就會出車禍；海關檢查、警察臨檢，你要服氣，不服氣就會更增加麻煩。天氣冷了，必須添加衣服，你不服氣，只有著涼生病；房子漏雨了，花錢修理，你要服氣，不服氣，不修理，更加不能安住。理髮師替你剃頭，醫生替你打針、開刀，你都要服氣，如果你不服氣，病不會好，事不能完成。

要服氣

世事艱難，不能由你隨心如意。當意氣風發飛揚的時候，自己可以乘懷順意；當世事與人違逆的時候，你必須要服氣。交通違規，開罰單處罰時，你要服氣；國家要你繳稅，你應該要服氣。你長得高大，我長得矮小，只有服氣；你長得美貌，我長得醜陋，我也要服氣。你有財富、有勢力、有群眾，一呼百應，我服氣以外，又能如何？

運動場上，輸給別人，要服氣，下次再來；法院裏判決，你輸了，只有服氣，花錢消災。服氣只是屈服於一時，但做人要爭氣，爭千秋之氣。韓信忍受胯下之辱，他服氣，不計較一時，終於能夠封侯拜相；宋徽宗、宋欽宗被金人所擄北去，宋高宗只得服氣，尚能建平安的朝廷於臨安；劉邦赴鴻門宴，因為形勢不如人，種種的屈辱，就要服氣。你不能忍一時之氣，那裏能保得百年之身呢？

蔣介石對日抗戰，自知國力不敵，只得以空間換取時間，此地失守，那城被佔，全國民眾，難以忍受，這種以空間換取時間的戰略，一直到了贏得最後勝利，大家才佩服蔣介石的「服氣哲學」。共產黨以鄉村包圍都市，勝了就要打，敗了就要和，和和打打，打打和和，終於取得勝利，這也是共產黨人當服氣時就服氣，當爭氣時就爭氣，所以才能太陽滿天掛。

天要下雨了，颱風要來了，你只有早早的準備，對於自己的居家，防漏補強，你要服氣，不服氣，又怎麼辦呢？

人生在世，不如意事十常八九，遇到歡喜的事是福氣，不歡喜的事要服氣；不服氣就不能受委屈，不能忍受一時的委屈，又如何爭氣呢？所以，人不要賭氣，更不要生氣，只有將來爭氣，才是勝利的人生。

台北道場

生耕致富現代醫學講座/論壇

佛光山台北道場於3月22、23日舉行第二場次生耕致富現代醫學講座/論壇，首日邀請中國醫藥大學附設醫院副院長張永賢暢談「國際針灸醫學發展的現況」，23日以「從前世今生看健康」為題，由台灣抗老化學會理事長劉吉豐主持、彰濱秀傳醫院急診室主任李明和主講、凡登整形外科診所營養師黃苡菱與談，揭開養生保健的迷思，二日吸引近四千人共同參與。

擁有中西醫雙執照的張永賢副院長表示，「針灸」歷經3千多年的發展，已不僅是中國文化的一部份，更成為國際性的醫學趨勢。針灸利用「針」扎找通路、刺穴道，「灸」是將艾草點燃後放在皮膚穴道上，以煙熏為治療方法。在臨床使用上，針灸能止痛，克服頭暈症狀，對於手術麻醉後的昏眩，或治療後的症狀都能有效改善。

張副院長進一步說明，西方醫學使用針灸始自美國，發展至今有五千個醫生使用針灸醫療，75所醫學院提供「針灸」為必、選修課程。2006年針灸走上國際，在中西醫結合並進的趨勢發展下，傳統醫學對慢性病也能有很好的管理。

日常生活中的保養，張副院長表示，「通則不痛，痛則不通。除非必要，不然可以避免開刀。」對於一般常見由骨刺引起的痠麻、年長者常見的腰酸背痛等症狀，他建議由改變生活習慣開始，練習氣功導引、甩手操等各項柔性運動促進血

液循環。在飲食方面，冬天可以多吃生薑、龍眼乾。

張副院長提醒現場聽眾，扎針治療要避免空腹扎針，多喝溫開水，就可以防止常見的暈針現象。他並介紹「合谷」、「內關」穴道，現場示範把脈按穴，指導聽眾如何自我壓穴的按摩法。

23日的「從前世今生看健康」，李明和主任首先說明「前世」是指父母遺傳的DNA。一個人健康可以從虹膜檢測中了解，透過瞳孔能窺見一個人的「精神、心理、情緒、生理」全面性的健康狀況，是一種以小觀大的全息理論，自律神經則能看出傳承自父母、祖父母的基因。像黑眼圈、壓力、膽固醇，腦部不好、心血管堵塞、腸胃道系統、睡眠品質等，都與自律神經有相當的關係。李明和分享正確的就醫觀念：打破迷思，生病不用急著找醫生，西醫不是唯一解藥。如何擁抱健康？深呼吸、靜坐、瑜珈、針灸等都是適合人體的自然療法。

營養師黃苡菱認為，飲食跟健康、情緒息息相關，日常飲食習慣，是決定身體健康狀況的重要因素，減少醣類和澱粉類，多攝取蛋白質。蔬果是抗氧化的營養素，能抑制發炎反應，其中富含的纖維是排毒的最好元素。

免疫力慢性發炎，則與飲食油品有關，建議攝取含有Omega369的優質油，例如：苦茶油、亞麻籽油、紫蘇油等，多喝水、多運動；飲食

是長時間的累積，維持均衡飲食，就能平衡自律神經。」

劉吉豐博士總結說明，每個人體內都有前世的癌基因，過去錯誤的觀念認為吃藥才能治病，其實病由心生，緊張或有極度壓力時，馬上做三次深呼吸，可避免突發性中風，當覺得能量不足，晚上睡覺會抽筋時，飲食就要吃鹹一點。在家泡熱水澡淹到心臟以上，或曬太陽，不用花錢也能達到與整合醫學遠紅外線的相同療效。此外，心臟突然感到不適，手握熱的東西可以舒緩。

劉吉豐表示，從基因看前世(先天)，五官與五臟的關係，耳鳴代表有腎虛現象，舌尖凹陷有心肌梗塞可能，舌間很紅有失眠現象。調養要多運動、改善飲食，建議多攝取「青紅黃白黑」的五色瓜果此外，劉吉豐還示範掌指戳磨，以洩肝、心、肺、腎、脾火，並教導聽眾練「抖擻功」和健康Give Me Five! 每天保持快樂心情。

台北道場舉辦「生耕致富現代醫學講座/論壇」可說相當實用與貼近人心，全天候的論壇座無虛席，聽眾對於醫學常識的認知興趣盎然，提出的飲食與保健問答也愈來愈專業。4月19日即將登場的親子教育講座/論壇，邀請全國家長團體聯盟理事林文虎演說，敬請向台北人間大學預先報名登記入座。

敬請期待—親子教育論壇，日期4月19、20日及26、27日。



觀世音菩薩聖誕大悲懺法會



3月19日(農曆2月19日) 觀世音菩薩聖誕，台北道場舉行大悲懺祈福法會，當天非假日仍有1千7百信眾沿著如來殿外廊及13樓禮拜觀世音。

住持覺元法師開示表示，禮拜大悲懺是讓自己自淨其意，大眾的精進，是受觀世音菩薩利濟群生的精神所感召。住持說明〈大悲懺內容大綱〉：禮懺者必須具備供養心、

誠心，清淨身口意三業，依法觀想，用最虔誠的心恭迎諸佛菩薩。

「為何眾生能與佛無二無別？」住持表示，這說明著眾生本具佛性與諸佛並無分別，即是《法華經》一佛乘的思想。眾生能聽聞佛法依教奉行，去除煩惱，那麼本具的佛性即可顯現出來。覺元法師表示，今生為人不易，佛言：「得人身如爪上塵，失人身如大地土。」既得人身更應珍惜為人機會，在三寶門中聞法修業，用香花供養常住三寶，觀想自己的自性佛光與諸佛相應，因此在禮拜大悲懺的同時是充滿著幸福感與充實感，這份法喜能與佛相應，並強調「每個人都有佛性，一定能成佛」。

「沒有皈依三寶，就不能明白何為究竟吉祥處。」覺元法師表示，大師以88歲高齡，仍在全世界弘法利眾，為了慈憫有情，特別於10月11日(星期六)下午2點，親臨台北道場舉行甘露灌頂三皈五戒法會，為信眾傳授戒法，希望大眾把握當下的殊勝因緣。

最後，住持以一位文字工作者的事例說明，雖然他因身體狀況不能禮佛，但真心發願能用文字般若「行佛」，大師說：「一個人可以什麼都沒有，但不能沒有慈悲。」利他的當下就是在自利，也是與觀音菩薩精神相應之道。

生命勇士陳宏 告別追思會



生命勇士陳宏老師，3月8日逝世於台北忠孝醫院，3月18日於佛光山台北道場舉行告別追思會，佛光山退居住持心培和尚主法，恭讀大師〈為亡者陳宏居士及遺屬祈願文〉，北區各寺院道場住持、監寺法師，及各單位主管及蓮友逾6百人，同送陳宏老師得生淨土，花開見佛。

一生為文化寫作、熱愛攝影的媒體資深人陳宏，1999年罹患漸凍人罕見疾病，身不能動，口不能言，尋遍名醫仍無法根治，憑著堅強毅力超越病痛；同修劉學慧長年陪伴，靠著眨眼睛方式，用注音符

號板一字一句寫下陳宏心中感想。16年來陳宏寫下35萬字，出了7本書，還獲頒2005年全球熱愛生命獎章，榮登金氏世界紀錄。

陳宏的好友亦是親家的前花蓮縣長吳水雲表示，「陳宏的前半生活得精彩燦爛，家庭美滿；雖然後半生患病，但他用短暫的壽命，創造永恆的生命。」如果人生是一齣戲，那麼陳宏是主角、配角是劉學慧與家人，陳宏的後半生，能寫下32萬字的耐力，全靠劉學慧的愛心與堅持，而創造出精彩的人生。

國際佛光會中華總會副總會長趙翠慧表示：「陳宏曾說：『苦也是一種豐富，我們是為別人豐富而來的。』16年來陳宏帶病說法，他的愛照亮我們並教導我們如何愛別人。」

劉學慧表示：「陳宏是一棵大樹，不管在哪裡都庇蔭著家人，我

們從這棵大樹下，看到燦爛的陽光。現在他只是從一條破舊的船，換到另一艘好船上。」劉學慧表達感謝佛光山法師對她家人的關懷，及台北道場助念團為陳宏助念。強調佛光山是她們永遠的依靠。因為《人間福報》的報導、香海文化的出書，大師的慈悲，讓陳宏堅毅的勇氣得以鼓勵更多人。此外，漸凍人協會特別頒發「模範卓越貢獻獎」給陳宏。

與會貴賓有國際佛光會中華總會署理會長慈容法師、佛光山慈善院院長依來法師、中華總會秘書長覺培法師、台北道場住持覺元法師及北區各寺院道場住持、監寺法師、《人間福報》社長符芝英、人間社社長妙開法師、人間衛視總經理覺念法師等單位主管。

佛光緣美術館



佛光緣美術館台北館3月16日，由台北館主任有法法師帶領近40位義工進行戶外讀書會。讀書會由台北館義工楊茱茵、洪麗雯、沈金慧、吳金蘭師姐設計的藝文行程，首站為台北市立美術館。在館導覽義工林小姐專業解說下，參觀「徐冰回顧展」，進入此位曾獲美國南方版畫家國際協會授予「版畫藝術終身成就獎」藝術家的創作世界，此次回顧展結合徐冰自1975年以來長達40年的重要代表作，包含1990年赴美之前三個重要大作，分別為《鬼打牆》：以「長城」作為拓印之物，呈現巨大拓片連接而成的作品。再者，其中央美術學院碩士的畢業展創作《五個複數系列》，最後是花了4年所創的《天書》，義工們聽著導覽解說，邊仔細研究著參照《康熙字典》所創造的4千多個看不懂的文字，對這看似什麼都沒說也不能讀的《天書》精準製作工序嘆為觀止。

參觀至1990年代後期創作《英文

佛光緣美術館義工戶外讀書會

方塊字書法》時，義工們親身體驗將展覽場轉換為教室的樂趣，紛紛拿起毛筆也開始寫著有趣的英文書法，一邊解讀想像著其中意涵。

而《菸草計畫》展區內也讓大家從一端走向另一端時，看著由50多萬支香菸插製而成的《虎皮地毯》隨之變色，及周邊各式菸草商品牌，在嗅覺與視覺中思考著徐冰所想探討人與菸草的關係。

2004年後期作品《背後的故事：煙江疊嶂圖》正面看來是山水畫，而背面竟是由一件件看似廢棄物所組成，義工們參觀至此除驚艷其創意，立刻提問該如何維持保存收納作品？不只是參觀，更發揮了平日布、卸展精神，藉機交流相互學習。最後還參觀2006年至今《魔毯》、《地書》、《讀風景文字寫生》系列作品，讓義工們瞭解徐冰創作時，其構思總不忘從自己的文化背景出發，藉由中文字或是圖像來表達理念。結束徐冰展後，短暫休息後，簡短欣賞了另一個超寫實繪畫「見微知萌」展。

參觀後，於北美館戶外，由有法法師帶領大家進行讀書會，誠心誦念《佛說八大人覺經》並迴向所有大眾以及家人。法師解說，然在人世間的我們，修學菩薩道，應有的第一覺悟，世間無常；國土

危脆，四大皆苦，五陰無我，生滅變異，虛偽無主，心是惡源，形為罪藪，如是觀察，漸離生死。藉由解釋無常、苦空、無我、不淨觀，說明人生無常，因緣和合與四大五蘊的我，實在是苦、空、無我的。若有執著、妄心，則會演變成罪惡源流；幻現的色身，是罪業集聚的處所。能體會這道理，常常思維觀察，即可漸漸遠離生死眾苦的輪迴。義工們更應該珍惜、把握每次參加讀書會以及聚會的因緣，鼓勵大家精進。

藝文讀書會的第二站，則來到國立故宮博物院，由本館義工張全金居士為大家導覽故宮各常設展必看的精華，包含《鐘鼎彝銘—漢字源流展》，參觀腹內鑄銘32行5百字，舉世最長銘文的「毛公鼎」，與祀祖樂器「宗周鐘」，欣賞西周時期「制禮作樂」文化的典範。有趣的《古畫動漫：數位百駿圖》及《乾隆潮—新媒體藝術展》兩個結合現代數位科技的展，讓大家欣賞清代宮廷畫家郎世寧筆下的駿馬英姿，「春曉慶典」中互動裝置的動漫牆，義工紛紛嘗試拍照看看自己變身為古人模樣，感到新奇有趣。大家歡喜於故宮戶外合影留念，更期待下一次的戶外讀書會。

活動預告

▶ 台北道場

- 清明水懺法會
- 時間：4月4日~4月5日
- 華嚴法會
- 時間：4月6日上午9：30
- 清明三時繫念法會
- 時間：4月6日下午2：00
- 八關齋戒會
- 時間：4月12日上午7：30

佛光山台北道場

生耕致富

預約報名·免費入場
2014 專題講座/論壇
※可申請公教及護理人員研習時數
www.fgs.org.tw/tpvihara

生耕致富 搜尋

親子教育講座/圓桌論壇

四月 第三、四、五、六、日

4月19日(六) 下午2:00-4:00 ● 創造孩子的學習奇蹟 主講 林文虎 講師群	4月20日(日) 論壇 上午10:00-下午5:00 ● 創造學習的奇蹟 主持 林文虎 對象 家長	4月26日(六) 下午2:00-4:00 ● 教與學的絕妙法門 主講 林文虎 講師群	4月27日(日) 論壇 上午10:00-下午5:00 ● 教與學的絕妙法門 主持 林文虎 對象 教師
--	--	---	---